

SCHAUB GÁBORNÉ

*Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola  
University of Szeged, Graduate School of Educational Sciences  
Email: borkovitsm@yahoo.com*

## **DÉLUTÁNI MOZGÁSPROGRAM SZOCIÁLISAN HÁTRÁNYOS HELYZETŰ GYERMEKEK FELZÁRKÓZTATÁSÁRA**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL STRENGTH TESTS OF MALE STUDENTS ADMITTED TO PE AND SPORT SCIENCE INSTITUT IN THE COLLEGE OF NYÍREGYHÁZA**

#### **Összefoglaló**

Olyan egészségfejlesztő anyagot kívántam összeállítani, amely eltér az eddiektől és tükrözi az általam képviselt szemléletet. Testnevelő alapképzettségem és későbbi tanulmányaim a rekreáció és egészségfejlesztés területén adja azt a meggyőződésemet, hogy a mai kor kihívásait figyelembe véve másképpen, új felfogás szerint kell a mozgás iránti igényt kialakítanunk. Szeretnék olyan hasznos gyakorlatanyaggal szolgálni, amelyet ki-ki az általa képviselt területre adaptálhat. Fő szempont a mozgás megszerettetése, a táplálkozás helytelenségéből adódó problémák megelőzése, vagy korrigálása és magatartás minta nyújtása a későbbi életre. Mindez a pozitív pszichológia szemléletében.

**Kulcsszavak:** *rekreáció, szabadidő, egészség.*

#### **Abstract**

The successfulness of students at school is influenced by how the knowledge is attained. Family, media and the same age groups largely contribute to it. The recent Hungarian practice of home training is not so much attractive. A family is a very complex formation, which is influenced not only by economic possibilities- and habits but many other factors as well. Home training depends on the method of its constitutive thinking and human nature. It is essential if the given subculture recognizes the school performance and erudition. There are a lot of evidences for facilitating or slowing of the improvement of a child by positive or negative effects of its environment. To nurture them, to protect them and to train them is the responsibility of their environment. Measurements up to the present were concentrated on the effects on the childhood development, but the factors that trigger or modify these effects are less concerned about. Development of a

child depends on its environment. Theory of demand hierarchy is widespread in pedagogy. According to this theory demands, which inspire men to do activities, can be categorized in five main groups: physiological demand, safety demand, demand for love, competence reputation demand and self-realization. There are physiological demands on the lowest level of the hierarchy. The activity of the individual is driven by the presence of hunger, fatigue and lack of sleep. The one who is hungry and has not varied nutrition habit reacts in a different way on the stimuli coming from its milieu.

**Key words:** *social background, nutrition habit, school performance.*

Az egészség fogalmának újbóli tartalmi kiteljesedése és ennek hatása az iskola nevelési rendszerére szemléletváltást kínál. Azonban hogy az iskolában az egészség nevelése hogyan történik, az nemcsak a felkínált szemléletmód és a hozzá kapcsolódó eszközrendszer megtalálásán és alkalmazásán múlik. Ezt csak az egyik feltételnek tekinthetjük. A másinak azt, hogy az egészségtartalmak integrálásában és a teljes személyiségformálásban kulcsszerepet játszó lelki egészséget az iskola milyen pedagógiai tartalommal tölti meg és hogyan szervezi nevelési rendszeré. (Meleg, 1999)

A kártékony viselkedésmódok elleni küzdelem helyét a személyiségfejlesztés és az egészségfejlesztés veszi át.

Testi és lelki egészség vonatkozásában mi lehet kiindulópont az iskolai egészségnevelés rendszerbe szervezéséhez. A felnövekvő nemzedékek alakuló identitásában nem hagyhatók figyelmen kívül az iskolás évek alatti tudatos és nem tudatos hatások, ezért az egészségmagatartás formálásának megtervezésekor a kutatások által feltárt problematikus jelenségeket célszerű számba venni.

Növekszik a teljesítménykényszerrel jellemezhető aránya, ehhez kapcsolódóan azok a zavarok is, melyeket a tanulók önismeretével, önbizalmával, önértékelésével kapcsolatos kutatások és gyakorlati tapasztalatok jeleznek. Az önbizalom hiánya és az alulértékelés, valamint a megalapozatlan önbizalom és a felülértékelés is a lelki egyensúly kibillenésének tünetei. a pótcselekvések (pl. élvezeti szerek fogyasztása, táplálkozási túlkapások – nassolás) kínálják, ezért a nevelési konzekvenciát a mérték köré szervezett egészségnevelés jelentheti (Meleg 1999).

### **Prevenációs technikák**

1. Klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (egészségügyi személyzet bevonásával)
2. Rizikó csoportos megközelítése (betegségmegelőzés)
3. Érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások
4. Kortárs hatások a prevenációs tevékenységben
5. Színtér programok (egészséges iskolák, óvodák, munkahelyek, városok, stb.)
6. Közösségi alapú komplex egészségfejlesztő programok (Barabás, 2010)

A serdülés érzékeny periódusában, amikor azok az attitűdök, magatartásformák, szokások melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot, megszilárdulnak még van esély a pozitív befolyásolásra (Kaplan és Mammel, 1993, Bee, 1995).

A kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az Angol Egészségnevelési Hatóság (HEA) táplálkozási munkacsoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű, a testsúly-szabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából (Due és mtsai 2001).

„Az ember egy pszichoneuró-immunó-endokrin... szabályozó kölcsönhatásokkal vezérelt rendszer. A holisztikus medicina lényeges vonása az is, hogy minden egyes embert egyedi lénynek, individumnak tekint, akinek így egyedi tanácsadásra, kezelésre van szüksége adottságai, állapota alapján. (Tudományos szemszögből nyilvánvaló, hogy molekuláris szinten minden ember egyedi génállománnyal és egyedi fehérjekészlettel rendelkezik – kivéve az egypetéjű ikreket – és eltérő lehet felfogása, életmódja és környezete is.) Ennek megfelelően a javasolt étrendben, életmódban is lehetnek eltérések.” (Keresztes, 2006.41).

Az egészségnevelés, a motoros képességek fejlesztése a szociális kompetencia fejlesztése a nevelés folyamatában, valamint olyan képességek és szokások kialakítása, mely az egészség megőrzését, az egészséges életmódot és a teljes boldog élet kialakítását segítik elő.

#### ENNEK FELTÉTELEI:

- megfelelő családi háttér
- higiéniai szokások ismerete és tárgyi háttérének megléte
- testnevelés mozgásanyagának, hatásrendszerének és lehetőségeinek felhasználása
- az iskola hagyományrendszere és pedagógiai programja
- tanár példamutatása és felkészültsége

#### Tanulók testnevelésének feladatai:

1. mozgáskultúra fejlesztése
2. személyiségnevelés (tanterv által megjelölt feladatok és tartalmak)
3. játék és sportélmény biztosítása
4. egészségfejlesztés
5. boldogságra nevelés

#### Délutáni iskolai rekreációs mozgásprogram

##### 1. foglalkozás

**Óra feladata:** Egészség helyreállítását elősegítő feladatok.

**Nevelési feladat:** – Személyiség – fejlesztés: önértékelés.

Bevezető rész: légző gyakorlatok

Közösen számlálunk százig, hangosan. Kezdetben tízenként, később, húszanként, végül esetleg harmincanként veszünk levegőt.

- Egyenként mutattatjuk be, légzésszámlálással, akinél zavar van, azt lefektetjük s így vezetjük rá a helyes formára.

- Léggömböt fújunk fel képzeletben, s a fújással egy időben tenyerünk lassú széttárása jelzi, hogy a kis gumiból milyen hatalmas lufi lett. Lassan leereszt a léggömb, s ezt is sziszegve jelezzük.
- Párosával állnak a gyerekek. Az egyik a gumiember, amit a másik felpumpál. Hajladozva sziszeg, a másik lassan emelkedik, majd „leereszt”.

Fő rész: Testtartást javító bot gyakorlatok

Befejező rész: Tükör előtt játék

Feszítés, lazítás álló helyzetben

- Vigyázz! – pihenj! A lábakat nem szabad elmozdítani, csak feszes testtartásból lehet ellazulnia.
- Végezzük el a lazítást oldalsó középtartásban, kifeszített karokkal álló, megmerevedett gyermekkel úgy, hogy először a csukló, azután a könyök, váll-nyak, a csípő lazul ki, s a lóbálódzó karú s nyakú gyermekek előrehajolnak kilazultan. (Elolvad a hóember, vagy kimegy a levegő a gumibabából stb.)
- A felülről ellazuló gyermekek essenek össze. (Ájulás, szétolvadt hóember stb.)

Egyéb feszítő-lazító gyakorlatok

- Kemény grimasz – bamba arc. Szemöldök-felrántás – elengedés. Erős csucsorítás – elengedés. Orrlyuktágítás – elengedés. Orrlyukszűkítés – elengedés. Homlokráncolás – elengedés stb.
- Kéz ökölben – kéz szabadon. Tenyérfeszítés – elengedés.
- Mozgás fakézzel – rongykézzel, falábbal – rongylábbal.
- Ülés feszítve (fogorvosnál) – lazítás (meleg kádban).

## 2. foglalkozás

**Óra feladata:** Általános kondíció fejlesztése.

**Nevelési feladat:** lelki egyensúly megteremtése, feszültség oldás.

Bevezető rész: Futás közben gimnasztika.

Fő rész:

Ellazítás álló helyzetben a nyak, a fej, a vállak, a hát, a derék igen lassú elengedése, ellazítása utána csak a láb marad feszes az előrehajlás közben. Néhányszor meg kell ismételni a gyakorlatot.

Kötélmászás – elképzelt kötélre. A test többszöri megfeszítését, nyújtását lazítás, hajlítások, követik.

Marionett Párokat formálunk. Az egyes „kicsavarja” testét, azt képzelve, hogy az teljesen át van itatva vízzel. Utána hanyatt fekvé pihen. Ezután társa mellé lép, s mint egy marionettfigurát, képzel zsinórokkal mozgatni kezdi. Úgy kell a gyakorlatot végezni, hogy végül álló helyzetbe kerüljön a „marionettfigura”. Szerepcserével ismételjük.

Ragadás. A test különböző részei "odaragadtak" a padlóhoz. Feladat: meg kell próbálni a szabadon maradt végtagokkal, illetve törzzsel az "odaragadt" testrészt (kéz, medence, láb stb.) elmozdítani.

Befejező rész: (Zenére) Föl-föl.

- a) Láblendítés előre, hátra, oldalra – egyéni ütemben.
- b) Ugyanaz, mint a) - egyre erősödő hanggal kísérve.
- c) Úgy kell járni, mintha a Holdon járnánk, ahol nagyon könnyűek vagyunk.

Hanyatt fekvésben nyújtózkodás, ásítálinger ébresztése. Zsugorulásból, gyors beléggzéssel állásba emelkedés karemelés magas tartásba. Lassú kiléggzéssel ereszkedés ülésbe.

Lebegőülés, kar magas tartásban, jobbra, balra, előre, hátra szabálytalanul mozgás, a felsőtesttel ellensúlyozva.

- Álljatok fel és ágaskodjatok fel olyan magasra, amilyen magasra csak tudtok. Képzeljétek el, hogy a kamra legfelső polcáról akartok levenni egy befőttesüveget! Most lepottyan! Hirtelen engedjétek el magatokat! Vigyázzatok, ne üljetek a földre!
- Álljatok fel és nyújtsátok ki oldalra a karotokat! A könyök fölfelé, a tenyér lefelé néz. Mintha egy madárijesztő állna itt. Most engedjétek el először az ujjaitokat, utána a csuklókat, a könyökötöket, a vállatokat! Figyeljétek meg, milyen megkönnyebbülés!
- Üljetek kényelmesen, lazán, engedjétek el minden izmotokat! Akinek nem sikerül, feszítse jó erősen a derekát, csípőjét, hátát, azután hirtelen engedje el! Most próbáljatok felállni! Ugye, nem megy? Figyeljétek meg részletesen, milyen izmotokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fel tudjatok állni!
- Figyeljétek meg, milyen izmokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fekvésközben a hátatokról a hasatokra forduljatok! Próbáljátok meg minél részletesebben elmondani!
- Figyeljétek meg, milyen izmaitok feszülnek meg, amikor írtok, amikor rajzoltok!
- Mozdítsátok meg sorba valamennyi ízületeteket! Először az ujjaitokat, azután a kézfejeteket, karotokat, vállatokat, derekatokat, csípőtöket, lábatokat, nyakatokat, fejeteket! Most már minden testrészetek mozog. Vigyázzatok, hogy egyik testrész se hagyja abba a mozgást, amikor a másik megmozdul! Most lassan elnehezedik a mozgás, egyre lassabb lesz, és megáll.
- Járjatok körbe, képzeljétek, hogy egy nagy súly húzza a kezeteiket! A súly vándorol, átcsúszik a könyökötökbe. Járjatok tovább, most már a súly a nyakatokat húzza! Elnehezedik a fejetek. Most a lábatok nehez: nagyon nehezen emelitek. A súly elszáll – nagyon megkönnyebült a testrész. Karotok, lábatok szinte magától emelkedik.

- „Lazító” bemelegítő mozgást végzünk zenére. A zene erőteljes lüktetésű. Amikor már jól benne vagyunk a mozgásban, a vezető mesélni kezd. A játszó fantáziája megmozdul, s a képzeletbeli cselekvéshez igazítják, gazdagítják mozgásukat. Például így szól: Mi most mada-  
rak vagyunk, sirályok, repülünk a zenére. Szárnyalva hasítjuk a leve-  
gőt, merészek a szárnycsapásaink. Most meg már fáradunk. Lomhább  
a repülésünk. Meglátunk egy hajót, gyorsabban szállunk és leeresz-  
kedünk. Kinyújtjuk tagjainkat, kilazítjuk szárnyainkat, nagy lélegze-  
tetet veszünk, majd újból felröppenünk s szállunk nyugodt, kiegyen-  
súlyozott repüléssel... A gyerekek kimozdulnak helyükből, karjukat a  
történet szerint hol gyorsabban, hol lassabban mozgatják, hol kisebb,  
hol nagyobb lendülettel. Fejük is mozdul a karral, majd el- lazítják  
lábukat, egy lábon ugrálnak stb. Mozdulásuk módosul egyéniségük,  
vérmérsékletük szerint. Az azonban bizonyos, hogy szerepükkel azo-  
nosulnak, s minden, amit tesznek, a ritmus törvényeihez igazodik.

### 3. foglalkozás

**Óra feladata:** Lúdtalp ellen ható gyakorlatok, talpizmok erősítése.

**Nevelési feladat:** játékgigény kielégítése, stresszoldás.

Bevezető rész: Ezt az órarészt mezítláb végezzük.

Járás közben gyakorlatok: behúzott ujjakkal járás, érdes talajon járás, fűben járás.

Járás lábujjhegyen, sarkon, kifelé, befelé fordított lábfejjel.

Zsámolyon ülve, papírgalacsin, kavics, babszem, cipőfűző felemelése és át-  
pakolása a másik lábhoz.

Lábujj gyakorlatok szétterpesztés, összehúzás, spicc, pipa.

Lábujjhegyen állás, sarkon állás, ua. befelé, kifelé fordított lábfejjel.

Ülésben talp, boka masszírozás.

Fő rész:

Játék: pókfoci

Befejező rész:

Általános lazító gyakorlatok

„Bébilazítás”. Hanyatt fekvés.

Alkarok lazítása: 1. a kézfej lazán a vállhoz csapódik;  
2. a könyök a mellkasra támaszkodik;  
3. a kar fölfelé kinyúlik (90 fokos szögben);  
4. a könyök leesik a mellkasra;  
5. a könyök a földön, kézfej a vállon;  
6. a kar lazán a test mellé esik;

A lábak lazítása: 1. a lábfej a combtőhöz csúszik, a talp a földön;  
2. a lábfej felemelkedik;  
3. a láb felfelé kinyúlik;  
4. a láb visszaesik lazán;  
5. talp a padlón, combtőnél;  
6. nyújtózkodás.

#### 4. foglalkozás

**Óra feladata:** koordinációs képesség fejlesztése.

**Nevelési feladat:** optimista szemlélet.

Bevezető rész: Nyújtó gyakorlatok.

Fő rész: koreográfia tanulása.

Befejező rész: utánzó játékok/ izomérzékelés/.

#### 5. foglalkozás

**Óra feladata:** Társas elfogadás, csoportban való munka.

**Nevelési feladatok:** Énkép fejlesztése.

Bevezető rész: Gyaloglás, futás.

1. szint 10 lépés gy, 10 futás

2. szint 20 lépés gyaloglás 20 futás

3. szint 30 lépés gy. 30 futás. (így emelkedik a terhelés 5, 10' futásig)

Fő rész:

Csoportos gyakorlatok körben.

Járás: térdemeléssel, lábujj- hegyen, sarkon, guggolásban, szökdelés,

Állásban, arccal befelé kereszt lépés /elől, hátul/, galoppszökdelés.

Kézfogással csoportos testtartást javító és erősítő hatású gyakorlatok.

**Csoportos légzésgyakorlatok:** a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk. A szavakat tanulják meg kívülről, hogy jól tudják gyakorolni. Ügyeljünk arra, hogy a gyors szövegmondás ne tegye érthetlenné a beszédet. A ritmus ne vigye el a tartalmi hangsúlyt. Később, amikor hanggyakorlatokat végzünk, mondják el a gyerekek kikiáltóként a szövegeket, majd mindenféle hangvétellel: fejhang, orrhang, torokhang, öblösítés stb. A kiejtésgyakorlatok kiegészítéseként is visszatérhetünk ezekre a versekre, amikor suttogott szövegmondással kívánjuk meg a pontos mássalhangzóejtést, vagy ritmizálhatjuk a magánhangzókat.”

Befejező rész:

Relaxáció

- Túlontúl sok szabály beteggé tesz.
- Számodra mi a lényeg?
- Találj rá magadra és egészségesebbé válsz.
- A szabályok és receptek csak mankónak kellene, addig, amíg nem érzed, hogy mi a feladatod az életben.
- A szabályokra a félelem miatt van szükségünk, de ha fejlődünk, akkor már el tudjuk a régi szabályokat engedni. Minden szabálynak megvan az ideje.
- A tiédől idegen értékrend követése veszélyes is lehet – ha túlságosan sokáig követi a másik utat, akkor eltávolodik a sajátjától.
- Az irányítévesztésről jelzés érkezik, ezt problémának nevezünk.
- A probléma figyelmet és gondoskodást jelent; ennek a megoldása jelenti a visszatérést az egyensúlyhoz ( Barabás, 2010).



## 6. foglalkozás

**Óra eladata:** egészség fejlesztő terápiás gyakorlatok.

**Nevelési feladat:** Önbizalom fejlesztése. Társakkal való együttműködés.

Bevezető rész:

Járás közben légző gyakorlatok számolásra.

Lassú belégzés, levegő benntartása lihegve kifújás. Egy lélegzetre kell elmondani:

»Nem három, nem hat, nem kilenc, nem tizenkettő, nem tizenöt, nem tizen-nyolc, nem huszonegy, nem huszonnégy, nem huszonhét, hanem harminc.«

»Nem négy, nem nyolc, nem tizenkettő, nem tizenhat, nem húsz...«

»Nem öt, nem tíz, nem húsz, nem huszonöt...« [...]

(S így tovább akár úgy is, hogy nem tizenegy, ha huszonkettő...)

»Egy mellett nem három áll, kettő mellett nem négy áll, három mellett nem öt áll, négy mellett nem hat áll...«

»Hétfő mellett nem szerda áll, kedd mellett nem csütörtök áll...«

»Január mellett nem március áll, február mellett nem április...«

»Hétfőn én megyek tehozzád, kedden te jössz énhozzám, szerdán én megyek tehozzád, csütörtökön te jössz énhozzám, pénteken én megyek tehozzád, szombaton te jössz énhozzám, vasárnap én megyek te hozzád...«

Szemben álló pár egyszerre ezt mondja:

»Hétfőn te jössz énhozzám, kedden én megyek tehozzád stb...«

A napokat egyszerre mondják, de a közbeeső szöveg más.

»Januárban itthon vagyok, februárban vidéken, márciusban itthon vagyok, áprilisban vidéken, májusban itthon vagyok...«

»Januárba itthon vagyok, februárban külföldön, márciusban vidéken, áprilisban itthon vagyok...«

Tömeges légzésgyakorlatoknál a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk. A szavakat tanulják meg kívülről, hogy jól tudják gyakorolni. Ügyeljünk arra, hogy a gyors szövegmondás ne tegye érthetlenné a beszédet. A ritmus ne vigye el a tartalmi hangsúlyt. Később, amikor hanggyakorlatokat végzünk, mondják el a gyerekek kikiáltóként a szövegeket, majd mindenféle hangvétellel: fejhang, orrhang, torokhang, öblösítés stb.

Fő rész: Koreográfia tanulás

Befejező rész:

A légzés megfigyelése

- „Feküdjetek hanyatt, tegyétek a tenyereteket a hasatokra, napozzatok.
- Térdeljete föl, fújjátok föl középen a tüzet, csípőre tett kézzel.
- Kezetek maradjon a csípőtökön és lihegjetek, mint egy kiskutya.
- Egyik kezetek maradjon csípőn, másik kezetek mutatoujja egy száll gyertya, fújjuk el.
- Egyik kezetek csípőn van, másikba kanalat képzelünk forró levessel, fújjuk, hűtsük sokáig.



Mit éreztek, mi mozgott, amikor napoztunk és nyugodtan lélegeztünk? A hasunk.

Ugyanúgy mozgott a hasunk tüzfűjás közben is? Nem, erősebben rántottuk be.

Éreztétek a has rángatózását kutyalihegéskor?

A gyertyafűjásakor nyugodt, lassú volt a hasmozgás.

A leves hűtésekor még nyugodtabb.

Ismételjük meg még egyszer az ötféle formát, s figyeljük meg még egyszer magunkat.

### ***A hangadás megfigyelése***

- Álljatok föl, tusoljatok, és közben adjatok ki hangokat: á, ó, í ú. Meleg a víz – hideg a víz – meleg a víz – hideg a víz. Mi volt a különbség?  
(Mélyebb oldott hangok – feszesebb magas hangok.)
- Mondjatok hosszan egy magánhangzót: ááááááá, és közben emeljétek fel egy nehéz tárgyat. Mit hallottunk? Elszorult a hang.
- Ásítsatok, közben valaki fojtogat benneteket, próbáljuk ki. Mit hallottunk? Elszorul a hang.
- Kiabáljatok mérgesen: »Gyere ide!« Kiabáljatok hangosan, mert a másik fent van a hegyen: »Gyere ide !« Mi volt a különbség? Először szorítottunk, azután pedig lazábbak voltunk.
- Ásítsatok – nyögjétek. Mi a különbség?
- Brummogjatok, mint a medve, és közben tegyétek kezeteiket a melltekre, érzitek hogy rezeg? Most pityegjünk, mint a kismadár: »pity-pity-pity« – most is érzitek, most nem.
- Sikítsunk! Most nem érződik a mellben rezgés. Hol érződik? A koponyatetőn.
- Most mutatom nektek: hol a hangom? Mellben. Hol a hangom? Fejben. Hol a hangom? Torokban. Hol a hangom? Orrban. Hol a hangom? Hátral – elöl – hátral – elöl – hátral – elöl.
- Most összevissza mindenféle hangadást hallotok, s mondjátok kórusban, hogy hol a hangom! Fejben – mellben – torokban – orrban – hátral – elöl stb. néhányszor egymás után.

### **7. foglalkozás**

**Óra feladata:** erősítés, általános kondíció fejlesztése.

**Nevelési feladat:** lelki egyensúly megteremtése, feszültség oldás, agresszió levezetése.

#### **Páros gyakorlatok:**

Bevezető rész: erőteljes dob zenére ritmusos mozgás és tánc saját érzés szerint. (Relaxáció).

Fő rész: gimnasztikai alapformájú páros gyakorlatok.

Befejező rész: küzdő gyakorlatok,

- kakasviadal

- húzd át a határon
- told át a határon
- mellső fekvőtámaszban, piros pacs
- csökönyös számár.
- „Kínai verekedés” párokban  
Párokban, egymástól kb. 2 méterre felállunk, szemben egymással, előbb a fej, később a váll, mellkas, a csípő energikus támadó mozdulatával „ütjük meg” az ellenfél ugyanazon testrészét ebből a távolságból, a partner az „eltalált” testrészével reagál az ütésre, majd ő „üt”. Megfelelő gyakorlás után minden testrészrel az ellenfél bármely testrészét megüthetjük 8–10 méterről is. A következő fázisban minden támadó mozdulatot hangos „ha!” kiáltás kíséri; a gyakorlat újabb fázisát „rádiózva” végezzük: egyfolytában beszélni, számolni kell, az „ütés” idején az izom-összehúzódások miatt a beszéd hangereje, hangszíne természetesen megváltozik, tempója nem. A hanggal kísért mozgásgyakorlat lényege, hogy egy adott pillanatban teljes fizikumunkkal az adott feladatra figyeljünk: a felkiáltással kísért „ütés” koncentráltabb.

## 8. foglalkozás

**Óra feladata:** Szociális kompetencia fejlesztése játékkal.

Speciális erősítés.

**Nevelési feladat:** Küzdőszellem kialakítása, győzelem, vereség elviselése.

Bevezető rész: relaxáció: Lift.

Teremtsünk nyugodt, elmélkedő hangulatot (pl. zenével, közös lazítással)! Képzeltessünk el, hogy a tanuló egy liftben utazik, a gombok életének egyes éveit, eseményeit jelölik!

„Szálljatok be a liftbe, képzeljétek el olyan szépnek és kényelmesnek, amilyennek csak látni szeretnétek! Röpíthet benneteket tetszőleges magasságra. Ebben teszünk most időutazást. Visszapillantunk a múltba, s jó előre a jövőbe. Ha elkészültetek, indulhatunk: beszállás. A gombok közül nyomjátok meg az ötöst! Úgy. Az ajtó szinte hangtalanul becsukódik, s már úton vagyunk. Megérkeztünk, nyílik az ajtó, kitarul a kép: ...

Figyeljétek meg, milyen részletekre emlékeztek! Kik vannak körülöttetek? Hol vagytok? Mit éreztek? (pl. illatok, lelki állapotot, hideget) Milyen színeket, formákat, alakokat láttok? Jól éreztétek magatokat a bőrötökben? Történt veletek ijesztő, félelmetes dolog? Ki sietett a segítségetekre? ... Nyomjátok meg egy újabb gombot, mondjuk a hetest! Az ajtó becsukódik a, újabb emelten a lift megáll ...”

Fő rész: Játék.

*Páros botbirkózás*

A játékosok párosával felállnak egymással szemben és vállszélességben fognak tornabotot. Jelre igyekeznek kicsavarni a társuk kezéből a botot. A győztesek tovább jutnak, és kieséses rendszerben döntik el az elsőséget.

Változat: lehet játszani hasonfekvésben, ülésben, térdelésben.

☉ *Célbadobás*

A játékhoz két gyűrű szükséges. A két csoport a gyűrűtől 1–2 m-re oszlopban feláll. Az oszloppal szemben 3–4 méterre felfordított számolyt teszünk. A játékosok egyenként – lábuk, bokájuk közé vett labdával – a gyűrűn függeszkedve ellendülnek és az előre lendület végén megpróbálják a labdát betenni a számolyba. Győztes az a csapat, amelyiknek először sikerül 3 alkalommal betenni a labdát a számolyba.

☉ *Labdakerülő*

Két egyenlő létszámú csapat a terem, udvar két végében egymással szemben hasonfekvésben elhelyezkedik. A szemben lévő párok azonos számot kapnak. A terem közepére egy labdát teszünk. Amelyik pár a számát hallja, felugrik, és a labdához fut. A labdát igyekeznek egymás elől úgy ellopni, hogy a másik játékos ne érje utol addig, amíg vissza nem ér a helyére. Az ellenfelet csak akkor szabad megérinteni, ha már megfogta (megérintette) a labdát. Pontot kap az a csapat, amelyik ellopta a labdát vagy utolérte az ellenfelet és megérintette.

☉ *Dobóverseny*

Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy számollyal szemben oszlopba felállnak. Krétával a földre 1 és fél, 3 és 5 méterre vonalat húzunk. Győztes az a csapat, amelyik először éri el a 10 pontot. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a számolyban bent marad. Az első vonalról hasonfekve (törzsemeléssel) kell dobni, az érvényes dobás 3 pontot ér. A második vonalról törökülésből, 2 pontot ér. A harmadik vonalról állva kell dobni és 1 pontot ér az érvényes dobás.

☉ *Körhúzó*

A játékosok kézfogással (tűzoltófogással) kört alakítanak. A kör közepére egy tömött labdát helyezünk. Jelre a játékosok hátrafelé kezdik húzni a kört. Az a két játékos, akiket elhúznak a labda mellett, büntetőpontot kap. Ha elszakad a kör, megáll a játék, és újra megfogják egymás kezét.

Befejező rész: Stretching párban

## **Következtetések**

Az elkülönítettségéből fakadó kedvezőtlen helyzet megoldására szolgál az integrált foglalkoztatás. A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül,

felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely alapot teremt az oktatás más területein történő eredményes aktivitásra. Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek mind teljesebb elsajátítását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért.

### **Irodalomjegyzék**

- Barabás Katalin, Előadás SzTE Neveléstudományi doktori iskola, 2010
- Due P., Hickman, M., Komkov, A., és mtsai (2001). Physical activity.
- KAPLAN, D W. MAMMEL., K. A. (1993) Adolescence. In: Hathaway . W E., Hay. Jr ., W. W. , Groothuis, Jr Paislei, J.W: (Eds) . Current pediatric Diagnosis Treatment. Lange Medicinal Book ,
- Keresztes M., (2006). Természetes életmód. Magyar Orvos XIV/3
- Meleg Csilla Magyar Pedagógia, 102. évf. 1. szám 11–29. (2002) 11
- Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása, Pécsi Tudományegyetem, Politika-tudományi és Társadalomelméleti Tanszék